

12. Sesión de comunicaciones orales 3

08El ejercicio físico regular disminuye los niveles de depresión durante el embarazo. Ensayo clínico aleatorizado

Perales M., Barakat R.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

Introducción. Entre el 10 y el 30% de las mujeres sufren depresión durante el embarazo (1, 2). Un estado anímico depresivo durante este periodo puede tener un impacto nocivo sobre el desarrollo cerebral del feto (3), incrementar el riesgo de parto a pretérmino y restricción de crecimiento intrauterino (4, 5), bajo peso del nacimiento, dificultades de alimentación y problemas de sobrepeso en su niñez (6).

Objetivo. Valorar el efecto de un programa de ejercicio físico regular sobre el estado anímico de mujeres embarazadas.

Métodos. Se realizó un ensayo clínico aleatorizado. 153 gestantes sanas con una edad media de $31,50 \pm 3,6$ procedentes del Hospital Universitario de Fuenlabrada de Madrid participaron en el estudio (Grupo de ejercicio, GE: 78; grupo de control GC: 75). Las gestantes pertenecientes al GE participaron en un programa de ejercicio físico supervisado durante todo el embarazo 3 días a la semana con una hora de duración cada sesión.

El estado anímico se valoró al principio y al final del embarazo a través de la escala de depresión CES-D de Standford (4, 7). La ganancia de peso también fue valorada.

Resultados. Las gestantes del GE mostraron una mejoría significativa en los niveles de depresión respecto al GC ($t_{126}=2,36$; $p=0,019$). El tamaño del efecto fue pequeño ($d=0,36$). El programa de ejercicio físico disminuyó significativamente el porcentaje de mujeres con depresión respecto al inicio del programa (28,2% (N=22) a un 14,3% (N=11) ($p=0,0009$), mientras que en el GC este porcentaje se incrementó (22,7% (N=17) a 25,3% (N=19) ($p=0,003$). La recomendación de la ganancia de peso en función del IMC pregestacional se cumplió en un mayor porcentaje en las gestantes del GE que en las del GC (GE:77,9%; GC:63%) ($p=0,045$).

Discusión. Las mujeres que practican ejercicio físico regular durante su embarazo presentan una mejora en su estado anímico, resultado que está en consonancia con otros estudios (8, 9, 10, 11). El mayor control de la ganancia de peso presente en el GE podría explicar en parte la mejora en el estado anímico de las mujeres, debido a la correlación inversa existente entre la satisfacción de la imagen corporal, la cual depende en gran medida de la ganancia de peso (12), y los síntomas depresivos (13, 14).

Conclusión. Realizar ejercicio físico regular durante el embarazo puede mejorar el estado anímico de las gestantes, y controlar la excesiva ganancia de peso.

Referencias.

1. Teixeira C, Figueiredo B, Conde A, Pacheco A, Costa R. Anxiety and depression during pregnancy in women and men. *J Affect Disord* 2009;119(1-3):142-8.
2. Vesga-López O, Blanco C, Keyes K, Olfson M, Grant B, Hasin D. Psychiatric disorders in pregnant and postpartum women in the United States. *Arch Gen Psychiatry* 2008;65(7):805-15.
3. O'Connor TG, Heron J, Golding J, Beveridge M, Glover V. Maternal antenatal anxiety and children's behavioural/emotional problems at 4 years: report from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *Br J Psychiatry* 2002;180(6):502-8.
4. Li D, Liu L, Odouli R. Presence of depressive symptoms during early pregnancy and the risk of preterm delivery: a prospective cohort study. *Hum Reprod* 2009;24(1): 146-53.
5. Grote NK, Bridge JA, Gavin AR, Melville JL, Iyengar S, Katon WJ. A meta-analysis of depression during pregnancy and the risk of preterm birth, low birth weight, and intrauterine growth restriction. *Arch Gen Psychiatry* 2010;67:1012-24.
6. Ertel KA, Koenen KC, Rich-Edwards JW, Gillman MW. Antenatal and postpartum depressive symptoms are differentially associated with early childhood weight and adiposity. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2010;24(2):179-89.
7. Dieter J, Field T, Hernandez-Reif M, Jones N, Lecanuet J, Salman F, et al. Maternal depression and increased fetal activity. *J Obstet Gynaecol* 2001;21(5):468-73.
8. Orr ST, James SA, Garry J, Newton E. Exercise participation before and during pregnancy among low income, urban, Black women: the Baltimore Preterm Birth Study. *Ethn Dis* 2006;16:909-913.
9. Pottinger AM, Trotman-Edwards H, Younger N. Detecting depression during pregnancy and associated lifestyle practices and concerns among women in a hospital-based obstetric clinic in Jamaica. *Gen Hosp Psychiatry* 2009;31:254-261.
10. Ersek JL, Brunner Huber LR. Physical activity prior to and during pregnancy and risk of postpartum depressive symptoms. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2009;38:556-66.
11. Robledo-Colonia A.F., Sandoval-Restrepo N., Mosquera- Valderrama Y.F., Escobar-Hurtado C. and Ramírez-Vélez R. Aerobic exercise training during pregnancy reduces depressive symptoms in nulliparous women: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy* 2012;58:9-15.
12. Mehta UJ, Siega-Riz AM, Herring AH. Effects of body image on pregnancy weight gain. *Matern Child Health.* 2010; 15(3):324-332.
13. Symons Downs D, DiNallo J, Kirner T. Determinants of pregnancy and postpartum depression: Prospective influences of depressive symptoms, body image satisfaction, and exercise behavior. *Ann Behav Med.* 2008;36:54-63.
14. Clark A, Skouteris H, Wertheim EH, Paxton SJ, Milgrom J. The relationship between depression and body dissatisfaction across pregnancy and the postpartum: A prospective study. *J Health Psychol.* 2009;14:27-35.

Correspondencia.

María Perales Santaella

Facultad de CC. de la Actividad Física y del Deporte (UPM)

C/Martín Fierro, s/n. Ciudad Universitaria

CP: 28040 Madrid

Tel: +34913364020

m.perales.santaella@gmail.com